

趁青春，去青海  
与花儿少年同行  
去青海湖、三江源、塔尔寺……

# 青春去青海

邢合顺◎编著

## 青海自驾游全攻略

30处必逛景点+20条主题游路线+80个热门区域  
=最震撼的梦境，最纯净的高原风光！



廣東旅游出版社  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS  
广州·北京·北京·北京

# 青春去青海

## 青海自驾游全攻略

30处必逛景点+20条主题游路线+80个热门区域  
=最震撼的梦境，最纯净的高原风光！

趁青春，去青海  
与花儿少年同行  
去青海湖、三江源、塔尔寺……

邢合顺◎编著



廣東旅游出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

青春去青海：青海自驾游全攻略 / 邢合顺编著. -- 广州：广东旅游出版社，2013.10

ISBN 978-7-80766-545-8

I. ①青… II. ①邢… III. ①旅游指南—青海省 IV. ①K928.944

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 149153 号

摄影作者：邢合顺、张德海、王廷育、陈林、  
格桑、姜训涛、韩文治、江永涛

策划编辑：江丽芝

责任编辑：张译之 杨晓雯

内文设计：谢晓丹

责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510075)

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

深圳市希望印务有限公司印刷

(深圳市坂田吉华路 505 号大丹工业园 2 楼)

960 毫米 × 1194 毫米 32 开 9 印张 200 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价：30.00 元

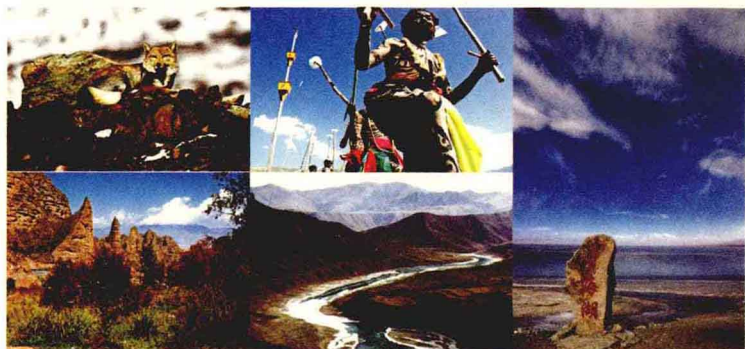
**【版权所有 侵权必究】**

---

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



# CONTENTS



## 1 引言：大美青海

## 3 青海30个必看景点

- 3 青海最具地域特色的10个景点
- 8 青海最具人文特色的10个景点
- 14 青海最神秘的10个景点

## 青海旅游线路推荐

- 21 跟团休闲旅游线路
- 24 酷驴徒步旅游线路
- 30 骑自行车旅游线路
- 42 自驾旅游线路
- 51 探险旅游线路

## 解读青海

- 56 青海概览
- 59 青海地貌
- 50 古老的文明，悠久的历史
- 62 青海的五大少数民族

- 69 多元融合的宗教文化
- 72 吐谷浑——从东北到西北
- 73 格萨尔  
——雪域高原的传世英雄
- 75 达赖和班禅  
——藏文化的精髓在青海
- 77 王洛宾，  
遥远的地方有个金银滩
- 79 索南达杰  
——藏羚羊的守护神
- 81 从旅行者到志愿者  
——格桑花就这样感动中国
- 83 原子城，让中国人挺直腰杆
- 86 青藏铁路，一条神奇的天路
- 87 地球之巅  
——站在世界的第三极
- 89 万山之祖  
——昆仑文化和西王母的传说
- 90 三江之源  
——“中华水塔”孕育出长江、黄河

## 青海重要节庆活动

- 95 环青海湖国际公路自行车赛
- 96 玉树赛马节
- 97 互助丹麻花儿会
- 99 年都乎於菟
- 100 青海湖祭海
- 102 三川纳顿
- 105 大华社火
- 106 土族波波会

## 准备出发

- 110 确定旅游目标和时间
- 112 选择合适的旅行方式
- 120 旅行装备的准备
- 121 合理安排旅行预算
- 122 身体健康准备
- 124 保证旅游中的安全
- 125 实用信息
- 127 青海的气候特点
- 129 行在青海
- 131 吃在青海
- 137 住在青海

## 西宁及周边地区

- 140 青海旅游，从西宁开始
- 145 塔尔寺
- 148 东关清真大寺

- 149 西宁虎台
- 150 青海省博物馆
- 152 北禅寺
- 153 扎麻隆凤凰山
- 154 馨庐
- 155 大通老爷山
- 156 察汗河森林公园
- 158 多巴国家高原体育训练基地
- 160 西宁烈士陵园

## 青海东部地区

- 162 领略河湟风情，体验古老文化
- 168 柳湾遗址
- 170 瞿昙寺
- 171 喇家遗址
- 173 孟达天池
- 175 夏宗寺
- 176 夏琼寺
- 177 坎布拉森林公园
- 179 隆务寺
- 181 贵德玉皇阁
- 183 北山森林公园

## 环青海湖地区

- 186 亲近中国最美丽的湖泊
- 192 鸟岛
- 194 日月山
- 195 青海湖宾馆
- 197 海心山
- 198 伏俟城
- 200 原子城
- 201 沙岛
- 202 夏格日山
- 205 白佛寺

206 湖里木沟岩画

## 青海南部地区

- 210 行走唐蕃古道，感受藏地风情  
217 年保玉则  
220 阿尼玛卿雪山  
222 黄河源牛头碑  
224 玛柯河林区  
226 结古寺  
228 勒巴沟岩画  
229 隆宝滩  
231 尕尔寺  
232 尕朵觉沃神山  
233 文成公主庙

## 青海西部地区

- 238 沿着青藏铁路，  
走进柴达木和可可西里  
244 茶卡盐湖  
246 南八仙雅丹  
248 玉珠峰  
249 万丈盐桥  
251 格尔木胡杨林  
252 可可西里  
254 昆仑山口  
257 花土沟千佛崖  
259 科肖图风景区  
260 哈拉湖  
262 都兰吐蕃墓葬  
264 裕漣湖  
265 各拉丹东雪山  
267 西王母瑶池

## 青海北部地区

- 270 原来祁连在青海  
276 岗什卡雪峰  
277 门源万里油菜花  
278 仙米国家森林公园  
280 珠固寺  
281 黑河大峡谷  
283 牛心山



## 引言：大美青海

“青海”这一地理名词，曾经注释了太多的荒凉、寒冷、遥远、贫瘠、落后、愚昧、原始……自古以来，那里都是和“充军、发配、流放、劳改、监狱”等等词汇连在一起的蛮荒之地。青藏高原，地球的第三极，让人想到的是冰天雪地，王洛宾老先生一首《在那遥远的地方》，让人们感到青海是那样的遥不可及。

当人们厌倦了北京长城的人山人海，当人们厌倦了杭州西湖的小家碧玉，厌倦了安徽黄山的险峻怪异，厌倦了四川九寨沟的碧波不惊……一个多年来被人们忽视、遗忘的高原地带——青海，开始进入人们的眼帘。

人类的发现之旅终于开始注视这里的高山大川，这时候，他们才发现，“自然、古朴、回归、纯洁”这些词汇与这块土地有着更紧密的联系。人们发现，这块土地和生活在这里的各族同胞本身就是对追求、虔诚、信仰和生命的最好诠释。青海是宽厚博大的，青海人是热情坦荡的，他们毫无顾忌地包容和承袭了历史的选择，他们没有久旱逢甘露的狂喜，更没有委屈后的悲悲戚戚，展现的只是厚重和宽宏，这是他们的天性，也是他们的凝重所在。

可可西里，三江源头，青海湖，阿尼玛卿山；  
藏羚羊，野牦牛，黑颈鹤，青海湖裸鲤；  
冬虫夏草，高山雪莲，沙漠红柳，戈壁胡杨；



热贡艺术，格萨尔王，唐蕃古道，昆仑文化；  
黄河明珠，青藏铁路，原子城，察尔汗盐湖……

当我们熟练地在网上点击关键词的时候，会忽然发现，这么多流行时髦的词汇已经和青海紧紧地连在了一起。

那些时时出现在书刊、网络上让人痴迷的地名，加上神秘虔诚的藏传佛教和飘动的经幡，五彩的玛尼石，每一样都让人联想到雄伟险奇、纯真粗犷、神秘莫测、纯净洁白等使人神往的美好词语。

青海全省境内大约有藏传佛教寺院650余座，其中塔尔寺是中国著名的藏传佛教六大寺院之一，一年四季香客云集；代表着中华土著民族历史进程的卡约文化、诺木洪文化、齐家文化、辛店文化、马家窑文化，让人叹为观止；代表伊斯兰教文化的东关清真大寺，循化县境内撒拉族人创建的街子清真大寺，为青海文化增添了更加耀眼的光环。

当你作为华夏子孙，第一次来到“三江源”，无不为她辽阔和奔涌而感泣，她的纯净和广博足以让你的心灵徜徉，飘向梦中的理想之国；当你第一次面对阿尼玛卿神山，那洁白的雪峰、寂静的冰川将告诉你人类的渺小和懦弱，让你情不自禁地感悟生命的意义；当你第一次踏进神秘的可可西里无人区，接受自然的挑战，你才懂得生命的可贵和伟大，会因为你所拥有的生命而自豪。

站在当金山口遥望柴达木，你会深切地感受到天地的辽阔；站在海心山头俯瞰青海湖，你会深切地感受到人类的渺小。可以毫不夸张地说：青海是旅行家的热土，探险家的乐园，摄影家的天堂，修行者的依托，勇敢者和挑战者的战场，学者和科学家的百科全书，也是寻梦人心灵里最后的一片净土。

在这里，天很高，地很阔，人很小，心很大。来吧，这是一个大美的青海。





# 青海 30 个必看景点

## 青海最具地域特色的 10 个景点

入选景点：青海湖鸟岛、日月山口、昆仑山口、可可西里、黄河源牛头碑、察尔汗盐湖、门源万里油菜花、年保玉则、坎布拉森林公园、花土沟千佛崖。

专家点评：“对内地，它像边疆；对边疆，它像内陆。”《中国国家地理》对青海地理这种似是而非的评价，多少反映了青海的博大、厚重和陌生。的确，青海的地域特色，不是用一句话或者几句话可以讲清楚的。入选的 10 个景点，虽然不能反映出青海全部的地域特色，但基本上将一个多姿多彩的青海呈现在了人们的面前。

### ↓ 青海湖鸟岛

青海湖是我国最大的内陆咸水湖，这里的地形地貌、生态环境，深刻反映了青藏高原的自然景观和生物多样性。鸟岛是青海湖的核心景点，每年春夏季节数以百万只候鸟更使这里生机勃勃。





### ↑ 日月山口

日月山因文成公主进藏的故事而闻名。实际上，日月山还是中国地理上一个极为重要的坐标点。它是青海东部农业区和西部牧业区的分水岭，也是藏文化与汉文化、外流河与内陆河、大陆气候与季风气候、青藏高原与黄土高原的分水岭。这里山峦起伏，气候寒冷，雨水充沛，水草丰美。



### → 昆仑山口

昆仑山是万山之宗，地球之脉。莽莽昆仑，如巨龙般蜿蜒于中国苍茫雄浑的西部版图。它不但孕育了黄河、长江，更支撑了华夏五千年文明的精神脊梁；它不仅是一种文化象征，更是一种民族伟力的图腾。

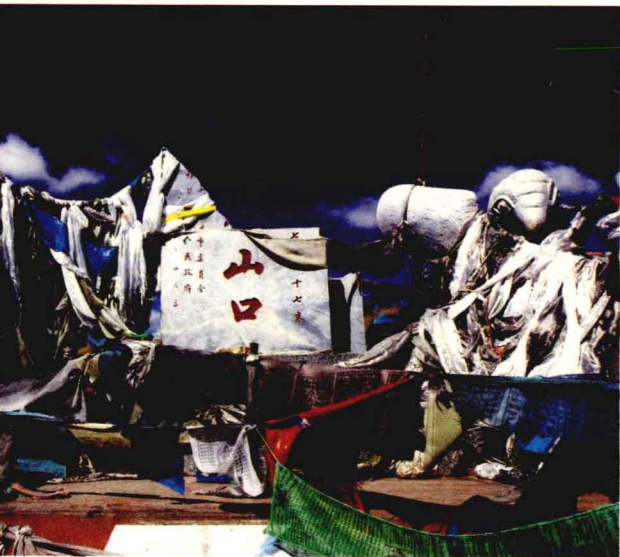




### ↑ 可可西里

可可西里作为我国最大的无人区、高原湖泊最集中的地方、高原精灵藏羚羊的栖息地和青藏铁路通过的最迷人的路段，吸引着无数的旅游爱好者。由于索南达杰、杨欣和野牦牛队的故事，这里成为中国环境保护的一面旗帜。

P.25







### ↑ 门源万里油菜花

P277

金色的山冈、金色的沟壑、金色的原野，这一切都是油菜花的杰作。位于青海海北州的门源是夏季油菜花种植面积最广、开花周期最长、景观最为大气的风景区，和江西婺源、云南罗平、青海湖一起成为观赏油菜花最佳的景点。

### 察尔汗盐湖

察尔汗盐湖中有好几个奇特的湖中套湖，一环套一环，形成世界上罕见的“湖中湖”。盐湖的奇观——万丈盐桥，是一条修筑在盐湖上的平整宽阔的公路。这座桥造型独特，与众不同，既无桥墩，又无栏杆，全是用盐修成的，素称“万丈盐桥”，全长为33公里。

### 年保玉则

年保玉则是三果洛（昂贝本、阿什姜本、班马本）的发祥地，它是青海三江源自然保护区一个重要的湿地核心区，其主峰海拔为5396米，终年积雪，形似花瓣，冰川融水聚集形成360个冰川湖泊群，雪山镜湖交相辉映，形成了冰川景观和高山多层次的自然生态系统。



### ← 黄河源牛头碑

牛头碑虽距黄河真正的源头有一段距离，但却是普通游客可以到达的离黄河源头最近的地方。站在牛头碑前，一望无际的鄂陵湖、身披银甲的错日杂则峰尽收眼底。

P222





P.117

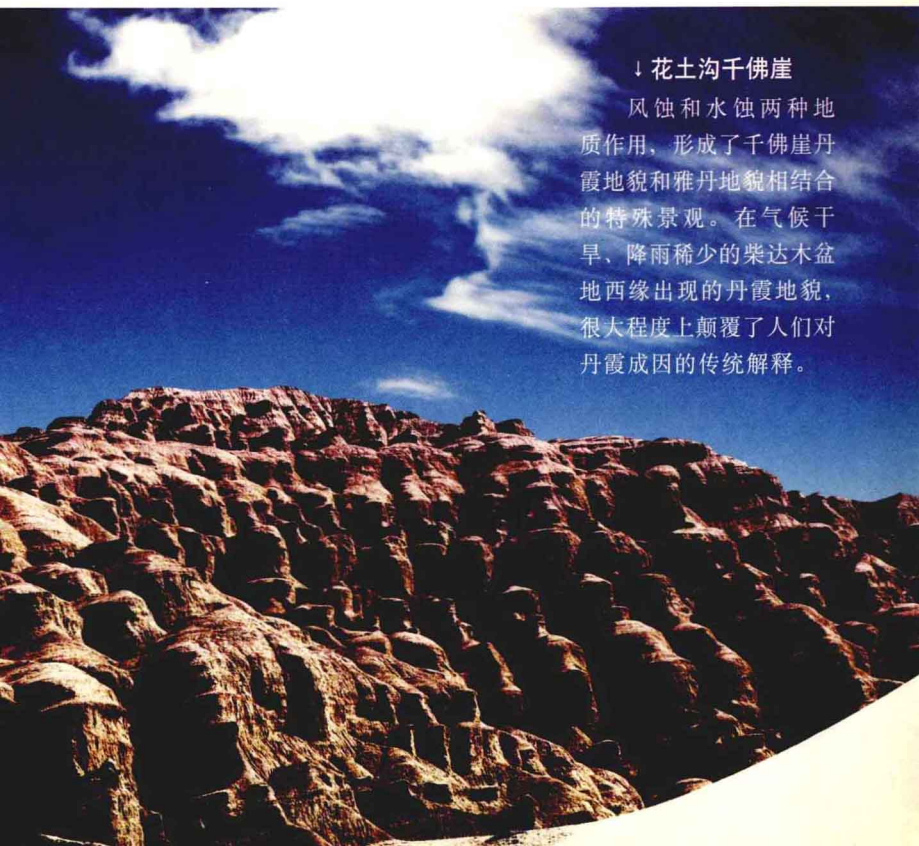
### ↑ 坎布拉森林公园

坎布拉风景区包括坎布拉国家森林公园、藏传佛教寺院、李家峡大坝、水库以及周边景点。风光绚丽的丹霞地貌与碧波荡漾的黄河大坝一起形成“碧水挟丹山，大坝锁黄河”的壮美景观。

P.257

### ↓ 花土沟千佛崖

风蚀和水蚀两种地质作用，形成了千佛崖丹霞地貌和雅丹地貌相结合的特殊景观。在气候干旱、降雨稀少的柴达木盆地西缘出现的丹霞地貌，很大程度上颠覆了人们对丹霞成因的传统解释。





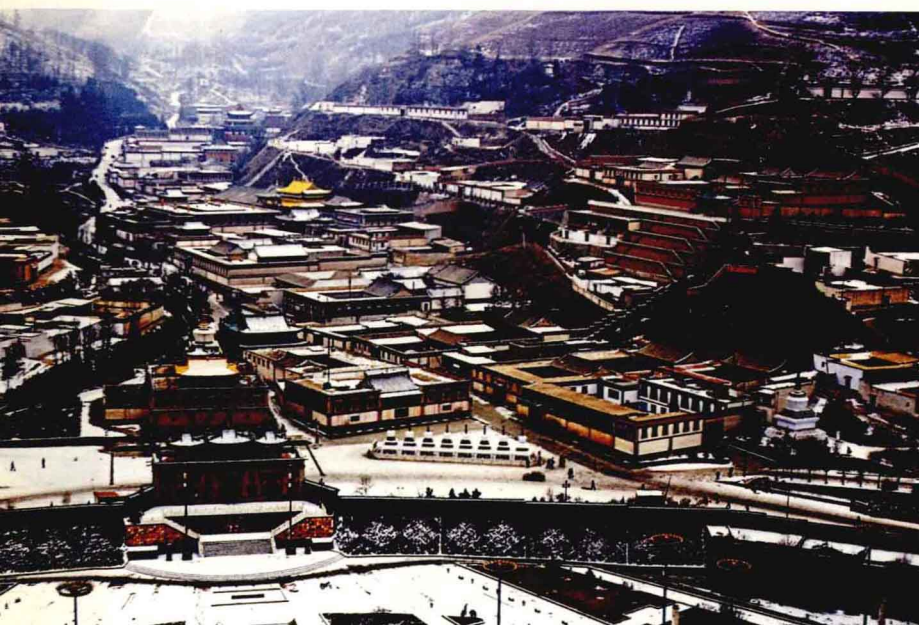
## 青海最具人文特色的10个景点

入选景点：塔尔寺、东关清真大寺、乐都彩陶博物馆、瞿昙寺、都兰墓葬、西王母瑶池、青海湖海心山、隆务热贡艺术、原子城、文成公主庙。

专家点评：多民族、多宗教、多元的文化和习俗，加上青海历史悠久的文化积淀，使这里成为一块探寻挖掘中华文明的富矿。入选景点各具特色，集中展示了青海历史文化方面的精华。

### ↓ 塔尔寺

塔尔寺是一座非常著名和有影响力的寺院，除此之外，它还是青海民族文化的重要象征。一方面，这里是藏传佛教宗教、艺术、文化最重要的建筑之一；另一方面，它所处的地理位置，也深刻折射出青海地区不同文化、不同民族相互影响、相互融合的特点。







### ↑ 东关清真大寺

青海省规模最大的清真寺，已经具有600多年的历史，是我国西北地区伊斯兰教的最高学府。与西北地区著名的西安化觉寺、兰州桥门寺、新疆喀什艾提尕尔清真寺并称为“西北四大清真寺”。

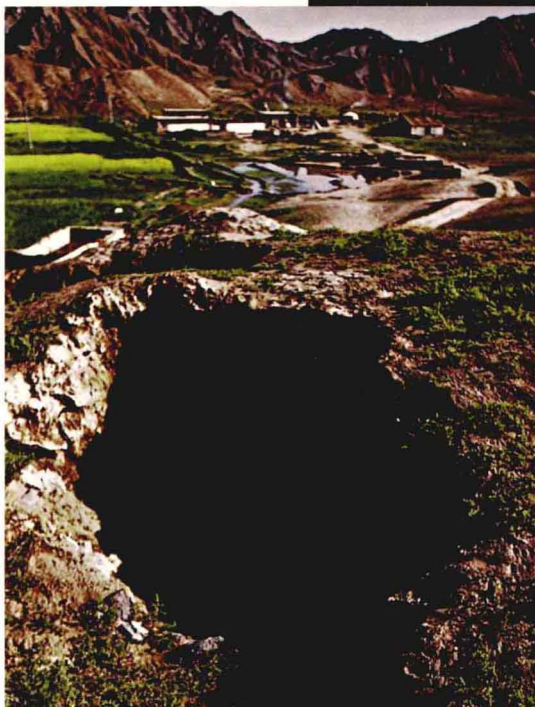
### 乐都彩陶博物馆

青海被誉为“彩陶王国”，而柳湾则被称作“彩陶的故乡”，这里是世界上彩陶出土非常集中的地方，也是迄今我国发现和发掘规模最大的原始社会氏族聚落遗址和墓葬群。



### ↑ 瞿昙寺

瞿昙寺是我国西北地区保存最完整的一组明代建筑群，青海省第二大胜迹，也是国务院颁布的全国第二批重点文物保护单位。瞿昙寺当初是仿照北京故宫修建的，所以又有“小故宫”之称。







### ↑ 西王母瑶池

昆仑山是中国古代众多神话起源的地方，在中华民族文化史上具有“万山之祖”的地位，是明末道教混元派（昆仑派）道场所在地，也是中国古书中记载的“瑶池”所在的地方。相传昆仑山的仙主是西王母，而昆仑河源头的黑海也就被认定是西王母瑶池。



### ← 都兰吐蕃墓葬

作为“1996年度国内十大考古发现”之一，都兰吐蕃墓葬对于研究吐谷浑的历史、文化和风俗，对于“南丝绸之路”的考证，对于当地1000多年来的气候、生态、文化演变，都具有极高的学术价值。